岩手県にお住いの皆さまへ
～家庭内でご注意いただきたいこと～

1　基本的な感染対策

●こまめな**手洗い・消毒**を行いましょう

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないように気をつける。

●定期的に**換気**を行いましょう

リビングなどの共有スペースの窓を定期的に換気するよう心掛ける。

●**咳エチケット**を行いましょう

ひじなどで口を覆い、手を使わないように気をつける。

2　日常生活を営む上での注意事項

●**毎朝の体温測定、健康チェック**を行いましょう

●家庭内に、**高齢者**や**持病のある方**がいる際には、**体調管理をより厳重**に行いましょう

●食事の際は、**大皿は避けて、料理は個々に**分けましょう

●買い物の際は、１人または少人数で空いた時間にしましょう

●公共交通機関を利用する際は、混んでいる時間帯は避けましょう

発熱等体調の悪い場合には

●まずは**かかりつけ医等に電話で相談**願います。

●相談する医療機関に迷う場合等には、**「受診・相談センター」**に相談をお願いします。

【受診・相談センター（24時間　全日（土日・祝日を含む））】

019-651-3175 (FAX：019-626-0837)